qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	10e à 12e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Lancer
Compétence	Exploiter son potentiel physique et technique pour lancer l'engin à une grande distance
Niveau A	Je coordonne les principales composantes du mouvement du lancer. Je réalise une performance suffisante.
Niveau B	Je coordonne les composantes importantes du mouvement du lancer. Je réalise une bonne performance.
Niveau C	Je coordonne toutes les composantes du mouvement du lancer. Je réalise une très bonne performance.

Lancer droit (ABC)

Description de la tâche

Les élèves lancent une balle (200g) ou un javelot (600g) avec 5 foulées d'élan. Chaque élève dispose de 3 essais.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un (A) sont remplis au cours d'un des 3 essais.

Niveau B: Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un (B) sont remplis au cours d'un des 3 essais et qu'un autre critère est rempli.

Niveau C: Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un (C) sont remplis au cours d'un des 3 essais et que 2 autres critères sont remplis.

Critères d'observation

- Elan rythmé correctement (ta-ta-tam-ta-tam). (A/B/C)
- Bras qui lance (presque) tendu avant le lancer. (A/B/C)
- Lancer en hauteur, amener la balle/le javelot en avant au-dessus de la tête. (B/C)
- Déroulement dynamique du mouvement. (B/C)
- Tirer avec le coude (ramener le coude en avant).
- Le pas d'impulsion est marqué, jambes en avant.
- Bloquer avec la jambe opposée.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Vous disposez de 3 essais pour faire la démonstration d'un lancer correct. Essayez de garder le bras tendu en arrière avant le lancer. Après les 5 foulées d'élan, le bras devrait encore être (presque) tendu en arrière. Bloquez bien avec la jambe opposée et tirez la balle/le javelot par-dessus la tête avec le coude.»

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Mise en place	Déterminer une ligne de lancer; sur une place à l'extérieur ou à l'intérieur vers le mur de la salle	
Matériel	Balle 200g, javelot, 600g	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999*). Education physique, Manuel 5, 6e-9e année scolaire.* Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 24.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	1 installation, env. 3 min. par élève
	Organisation	Prévoir suffisamment d'espace entre les postes occupés par les autres élèves
	Personnes évaluées	1 personne évaluée
	Problèmes	Des consignes de sécurité claires s'imposent pour le lancer du javelot! Pour une meilleure évaluation, il est possible de filmer le lancer avec une caméra vidéo.